

**Менюготавливаемых блюд для  
 дошкольной группы МБОУ «Красноволжская СОШ»**

*возрастная категория: 3 до 7 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (ф)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Ко рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
1 день	Бутерброд с маслом	10\30	2,11	8,61	12,8	139	0,05	139
завтрак	Каша пшеничная на молоке с масл	150\4	6,3	12	30	215	1,2	302
	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0		692
2 завтрак	Кисломолочный напиток(варенец)	180	5,4	10,8	8,2	88	0,6	698
	Капуста тушенная	60	2,2	3,6	6,6	60	30	354
обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25\200	6,8	8	21	143,2	21,52	44
	Гуляш из говядины с соусом	40\40	8,5	6,76	2,4	175,2	5	518
	Рис отварной	150	3,73	5,44	38,5	222,8	0	511
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,18	0,18	22,5	88,2		631
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71		
полдник	Яйцо вареное	1 шт	5,7	5,3	0,3	72	0	213
итого			44,92	62,31	195,3	1372,4		
2 день	Бутерброд с сыром	10\30	4,48	3,18	22,26	106,85	0,9	139
завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150\4	0,3	7	28,6	192		302
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,5	3,2	24	140		692
2 завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	0	
	Овощи припущенные	60	0,84	1,74	5,1	39	3	286
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	200\25	9,8	9,6	36,24	164,8	24,3	137
	Рыба припущенная	70	12,1	12,6	0,2	42,4	2,91	371
	Картофель отварной с маслом	150\5	1,9	2,34	19	108	18,7	515
	Напиток сокосодержащий (яблочный)	180	1	0	18,2	76	4	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71		
полдник	Пудинг из творога со сгущ. молоком	120\12	15,18	21,27	29,97	274,56	0	
	Чай с сахаром	180\8	0,9	0	13,5	52,2		
итого			52,39	61,66	253,07	1362,81		
3 день	Бутерброд с джемом	20\30	2,4	0,3	14	97,6	2	
завтрак	Суп молочный	150	4,2	3,5	16,8	135	6,5	130
	Какао на молоке	180	2,8	2,8	1,4	90,8		693
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	40		

	гарнировки							
	Щи с мясом (курица) со сметаной	25/200	7,4	14,3	7,7	210	32	
	Макароны отварные	150	4,2	4,96	27	177	0	516
	Птица отварная	70	18.2	18,4	0,7	241	0	487
	Соус белый	30	1,9	2,2	1,9	32,2	2	347
	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	328	ПО	638	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71		
полдник	печенье	20	3,7	6	15	56	0	
	Чай с лимоном	180/7/7	0,9	0	13,5	52,2		685
итого			50,06	53,3	474,4	1333,8		
4 день	Бутерброд с маслом	10430	2.11	8,61	12,8	139	0.05	139
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150\4	3,7	7,2	27.6	192	302	
	Кофейный напиток с молоком	180	5	8,1	29.7	88	692	
2 завтрак	Кисломолочный напиток(варенец)	180	5.4	10.8	8,2	88	0.6	698
обед	Икра морковная	60	1,4	1,8	2,8	8,2	4,2	78
	Борщ с мясом ( говядина 1 категории)	25/200	3	9	25.6	170,9		ПО
	Плов с курицей	200	27,0	23.2	43.6	433.6	0	122
	Кофейный напиток	180	1,7	1.22	19	95.0	692	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71	0	
полдник	Яйцо вареное	1 шт	5,7	5,3	0,3	72	0	213
	Напиток со косо держащий (абрикосовый)	180	1	0	26	89		
итого			56.61	74,41	210,6	1446.7		
5 день	Бутерброд с сыром	10X30	4.48	3,18	22.26	106.85	0.9	139
завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" на молоке с маслом	150/4	4	8	22.8	183		302
	Какао на сгущенном молоке	180	3,8	4,2	26	111	694	
2 завтрак	Напиток сокосодержащий (виноградный)	180	1	0	26	89		
обед	Капуста тушенная	60	2.2	3.6	6.6	60	30	354
	Суп картофельный с бобовыми, мясом (говядина 1 категории)	25/200	11.7	13,5	22	165.4		139
	Рагу овощное	150	4,9	7.1	23	172	43	541
	Тефтели из говядины с рисом	50	6	7	4.2	120	15	463
	Чан с сахаром	180	0.9	0	13.5	52.2		685
	Хлеб ржаной	40	2	0.48	17	85.6	0	
полдник	Вафли	40	5.5	8.74	48.4	282	0.11	769
	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5.4	10.8	8,2	88	0,6	698
итого			51,88	66,6	239,96	1515.05		
6 день	Бутерброд с джемом	20/30	2.4	0,3	14	97.6	2	
завтрак	Суп молочный	150	4,2	3.5	16,8	135	6.5	130
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180/10	2.5	3,2	24	140		692
2 завтрак	Фрукты свежие (апельсины)	100	0.8	0.3	8,1	40		
обед	Отварная свекла в виде гарнировки	60	0.76	0,04	4.6	21	5	51
	Суп картофельный с мясными бпикалельками из	250X25	12,3	12,11	45.3	206.7	26,75	137

	и оус оелын		1,У		1.V		з.	->4/
	Напиток со косо де ржа ши й яблочный)	180	1	0	18.2	76	4	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71	0	
полдник	Запеканка из творога со сметаной	150/45	25	25	20	392	0,7	366
	Кофейный напиток с молоком	180	5	8,1	29,7	139,5	692	
			73,16	77,95	239.3	1547.4		
7 день	Бутерброд с маслом	10/30	2,11	8,61	12.8	139	0.05	1
завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/4	6.3	12	30	218	302	
	Какао на молоке	180	2,8	2,8	1.4	90,8	693	
2 завтрак	печенье	20	3,7	6	15	56	0	
	Кисломолочный напиток (варенец)	180	5,4	10,8	8,2	88	0,6	698
обед	Икра морковная	60	1,4	1.8	2.8	8.2	4.2	78
		25/200	6,8	8	21	143,2	21,52	44
	Суп картофельный с рыбными консервами в масле(сайра)							
	Котлета паровая из говядины I катег.	50	10,6	9	8.2	157	2,5	451
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,7	4,5	19.35	130.5	0,4	297
	Соус красный	30	1,9	2,2	1.9	32.2	2	717
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	0	35	116	639	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71	0	
полдник	Яйцо вареное	1 шт	5,7	5,3	0,3	72	0	213
	печенье	20	3,7	6	15	56	0	
	Напиток сокосодержащий (виноградный)	180	1	0	26	89		
итого			56.73	77,41	230,95	1466.9		
8 день	Бутерброд с сыром	ючзо	4.48	3,18	22,26	106.85	0,9	2
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150/4	3,7	7,2	27,6	192	302	
	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0	692	
2 завтрак	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,8	0,3	8,1	40		
обед	Овощи припущенные	60	0,84	1,74	5.1	39	3	286
	Суп-лапша домашняя с мясом кур	200/2	6,53	7,8	16.75	169	5,2	148
	Жаркое- по-домашнему	200	13,6	12,8	30.4	380	436	200
	Чай с сахаром	180	0,9	0	13,5	52,2		685
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71	0	
полдник	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0		692
	Творожный пудинг	ПО	14,4	11,82	15.18	228,2	0,41	362
итого			65,02	63,56	188,49	1468.25		
9 день	Бутерброд с джемом	20/30	2,4	0,3	14	97.6	2	
завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150/4	0,3	7	28.6	192	302	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180/5	2,5	3,2	24	140		692
2 завтрак	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,8	0,3	8,1	40		
обед	Отварная свекла в виде гарнировки	60	0,76	0,04	4,6	21	5	51
	Суп с макаронными изд и картофелем, мясом (говядина I	25/200	10	П	1,9	178	49	

	печень, тушенная в соусе	4U/4U	11.0					
	Напиток сокосодержащий (виноградный)	180	1	0	26	112	4	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	34	71	0	
полдник	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,4	10,8	8,2	88	0,6	698
	Пряники	30	1,6	0,9	25	115	0	
итого			51,96	54,04	202,4	1406,8		
10 день								
завтрак	Яйцо вареное	1 шт	5,7	5,3	0,3	72	0	213
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" на молоке с маслом	150/4	4	8	22,8	183		302
	Какао с молоком	180	3,2	3,2	1,5	101	1,3	693
	Хлеб пшеничный	30		0,33	20	99	0	
2 завтрак	банан	100	1,8	0,4	16,2	80	80	
обед	Икра морковная	60	1,4	1,8	2,8	8,2	4,2	78
	Борщ с мясом говядины 1 кат.	200/25	9,25	11,46	12,79	197,2	37,8	ПО
	Рап, овощное	150	4,9	7,1	23	172	43	541
	Рыба припущенная	70	12,1	12,6	0,2	42,4	2,91	371 "
	Соус красный	30	1,9	2,2	1,9	32,2	2	717
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	39,2	128	0,5	639
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71	0	
полдник	Чай с лимоном	180	0,9	0,05	14	53,3	693	
	печенье	20	3,7	6	15	56	0	
итого			59,01	69,59	197,89	1368		
Итого за весь период								

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, 2004 год, изд. редакцией В.Т.Ланшиной

2. Компьютерная программа «Школа: питание» Версия 10.0.7. Дата выпуска 26.10.2010г.